

	<b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</b> (GFUC)	<b>MODELO</b> PED.008.03
---	--	-----------------------------

<i>Curso</i>	<b>Gestão de Recursos Humanos</b>						
<i>Unidade curricular</i> (UC)	<b>Higiene e Segurança no Trabalho</b>						
<i>Ano letivo</i>	2023/2024	<i>Ano</i>	3.º	<i>Período</i>	1.º semestre	<i>ECTS</i>	6
<i>Regime</i>	Obrigatório	<i>Tempo de trabalho (horas)</i>		Total: 168	Contacto: 60		
<i>Docente(s)</i>	Especialista Júlio Paulo da Cruz Abrantes						
<input type="checkbox"/> <i>Responsável da UC ou</i> <input checked="" type="checkbox"/> <i>Coordenador(a) Área/Grupo Disciplinar</i> <input type="checkbox"/> <i>Regente (cf. situação de cada Escola)</i>	Professor Doutor José Carlos Almeida						

### GFUC PREVISTO

## 1. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

De acordo com a estratégia, aprovada pela UE em matéria de Segurança e Saúde no Trabalho (SST), adotada internamente pela “Estratégia Nacional para a SST 2015-2020” e vertidos na legislação nacional no nº1 do artigo 9.º do “Regime jurídico da promoção da SST”, Lei 102/2009 de 10/09, republicada pela Lei 3/2014 de 28/01, a unidade curricular de Higiene e Segurança no Trabalho (HST), pretende atingir os seguintes objetivos:

- A - Identificar os conceitos fundamentais e a principal legislação ao nível de HST;
- B - Mostrar a importância do investimento na prevenção nos domínios da SHST;
- C - Dotar os alunos de competências para analisar, avaliar e auditar situações de risco;
- D - Desenvolver capacidade para atuar preventivamente nas situações de trabalho lesivas para a integridade do trabalhador, procurando contribuir para uma gestão de recursos humanos mais eficaz;
- E - Identificar, analisar, diagnosticar e gerir as fontes causadoras de stresse nos colaboradores e desenvolver soluções caso a caso respeitando as diferenças individuais.

## 2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

### 1 - Princípios e domínios da Segurança, e Saúde do Trabalho.

- 1.1 - Etapas da evolução do trabalho e do processo produtivo;
- 1.2 - Conceitos de perigo, risco, dano, de ato inseguro e da prevenção;
- 1.3 - Evolução do conceito de risco. Natureza dos riscos;
- 1.4 - Noção de segurança no trabalho;

<p><b>POLI</b>  ESCOLA SUPERIOR  TECNOLOGIA  GESTÃO</p> <p><b>TÉCNICO</b>  GUARDA</p>	<p><b>GUIA DE FUNCIONAMENTO  DA UNIDADE CURRICULAR</b>  (GFUC)</p>	<p><b>MODELO</b>  PED.008.03</p>
---	--	--------------------------------------

- 1.5 - Noção de higiene do trabalho;
- 1.6 - Noção de saúde no trabalho;
- 1.7 - Noção de ergonomia;
- 1.8 - Importância da Higiene e Segurança no Trabalho.

## **2 - Enquadramento da Higiene e Segurança no Trabalho.**

- 2.1 - Breve história da organização da higiene, segurança e saúde no trabalho em Portugal;
- 2.2 - Organismos nacionais e internacionais relacionados com a SST;
- 2.3 - Normativo legal básico aplicado à SST;
- 2.4 - Obrigações e direitos das partes;
- 2.5 - Acidentes de trabalho e doenças profissionais;
- 2.6 - Consequências dos acidentes de trabalho;
- 2.7 - Aspetos económicos;
- 2.8 - O panorama da sinistralidade;
- 2.9 - Índices estatísticos.

## **3 Gestão e avaliação de riscos**

- 3.1 - Introdução;
- 3.2 - Conceitos essenciais;
- 3.3 - Análise dos riscos;
- 3.4 - Avaliação de riscos;
- 3.5 - Planeamento da prevenção;
- 3.6 - Gestão e controlo de riscos;
- 3.7 - Comunicação do risco;
- 3.8 - Registos e documentação;
- 3.9 - Sistema de gestão de SST com base na norma ISO 45001:2018.

<p><b>POLI</b>  ESCOLA SUPERIOR  TECNOLOGIA  GESTÃO</p> <p><b>TÉCNICO</b>  <b>GUARDA</b></p>	<p><b>GUIA DE FUNCIONAMENTO  DA UNIDADE CURRICULAR</b>  (GFUC)</p>	<p><b>MODELO</b>  PED.008.03</p>
--	--	--------------------------------------

#### **4 - Organização dos serviços de SST.**

- 4.1 - Princípios gerais;
- 4.2 - Organização dos meios;
- 4.3 - Modalidades de serviços;
- 4.4 - Atividades dos serviços de prevenção;
- 4.5 - Recursos;
- 4.6 - Consulta dos trabalhadores;
- 4.7 - Manual de procedimentos.

#### **5 - Dispositivos de proteção: seleção e características.**

- 5.1 - Introdução;
- 5.2 - Enquadramento e medidas de prevenção;
- 5.3 - Proteção coletiva;
- 5.4 - Seleção e ensaio de equipamentos de proteção individual;
- 5.5 - Classificação dos equipamentos de proteção individual;
- 5.6 - Proteção contra quedas.

#### **6 - Prescrições mínimas de segurança e de saúde nos locais de trabalho.**

- 6.1 - Nos locais de trabalho em geral;
- 6.2 - Na utilização dos equipamentos de trabalho;
- 6.3 - Na movimentação manual de cargas;
- 6.4 - Na utilização de equipamentos dotados de visor
- 6.5 - Na utilização de equipamentos de proteção individual;
- 6.6 - De sinalização de segurança e saúde;
- 6.7 – Armazenagem, portas e vias de circulação;

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR TECNOLOGIA GESTÃO TÉCNICO GUARDA</p>	<p><b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</b> (GFUC)</p>	<p><b>MODELO</b> PED.008.03</p>
--	--	-------------------------------------

6.8 - Riscos de contaminação química;

6.9 - Ruído.

## **7 - Segurança contra o risco de Incêndio.**

7.1 - Introdução;

7.2 - Legislação aplicável;

7.3 - Fenomenologia do fogo;

7.4 - Causas de inflamação;

7.5 - Classes de fogos;

7.6 - Controlo do fogo, prevenção e proteção;

7.7 - Agentes extintores;

7.8 – Procedimentos em caso de incêndio.

## **8 - Noções básicas de emergência e evacuação.**

8.1 - Introdução;

8.2 - Tipos de acidentes graves;

8.3 - Classificação das situações de emergência;

8.4 - Plano de prevenção e organização das emergências;

8.5 - Plano de emergência Interno (PEI);

8.6 - Procedimentos de prevenção e informação de apoio;

8.7 - Simulacro.

## **9. Primeiros socorros.**

9.1 - Introdução;

9.2 - Socorrismo e emergência médica;

9.3 - Conselhos gerais de socorrismo

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR TECNOLOGIA GESTÃO TÉCNICO GUARDA</p>	<p><b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</b> (GFUC)</p>	<p><b>MODELO</b> PED.008.03</p>
--	--	-------------------------------------

9.4 - Prevenir alertar e socorrer;

9.5 - Proteção de um local de acidente.

### **10 - Gestão do stresse e do tempo organizacional.**

10.1 - Conceitos elementares;

10.2 - Sintomas e reação fisiológica e psicológica ao stresse;

10.3 - Estratégias para eliminar ou reduzir o stresse;

10.4 - Gestão do tempo. Estabelecimento de objetivos e prioridades;

10.5 - Organização pessoal. Critérios de urgência e importância;

10.6 - Planeamento de atividades e tarefas;

10.7 - O planeamento, a execução e o balanço;

10.8 - Tipos de desperdiçadores de tempo.

### **3. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DOS CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS COM OS OBJETIVOS DA UC**

*Objetivo A - Identificar os conceitos básicos e a principal legislação ao nível de HST;*

Este objetivo cumpre-se com os capítulos 1, 2, 4 e 6 que são respetivamente: *Princípios e domínios da Segurança, Higiene e Saúde do Trabalho, Enquadramento da Higiene e Segurança no Trabalho, Organização dos serviços de SST e Prescrições mínimas de segurança e de saúde nos locais de trabalho*, onde se apresentam os princípios básicos e os principais conceitos de segurança, higiene, saúde e ergonomia, bem como as instituições nacionais e internacionais com responsabilidade em matéria de SHST, os momentos mais significativos da história nacional e internacional de SHST, principal legislação nacional, organização dos serviços de HST e prescrições mínimas de SST nos locais de trabalho.

*Objetivo B - Mostrar a importância do investimento na prevenção nos domínios da SHST;*

Para cumprir este objetivo, usam-se os capítulos 2, 3, 4 e 6 onde se faz uma análise dos custos devidos aos acidentes de trabalho com apresentação da sinistralidade laboral, dos custos devidos à prevenção, aplicação da principal legislação e das prescrições mínimas de higiene e

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR TECNOLOGIA GESTÃO TÉCNICO GUARDA</p>	<p><b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</b> (GFUC)</p>	<p><b>MODELO</b> PED.008.03</p>
--	--	-------------------------------------

segurança nos locais de trabalho, avaliação e gestão de riscos profissionais e a organização os serviços de HST.

*Objetivo C - Dotar os alunos de competências para analisar, avaliar e auditar situações de risco;*

Atinge-se este objetivo com os conteúdos do capítulo 3 dedicado à avaliação e gestão do risco tendo por base o cumprimento da principal legislação de SST (Capítulo 2) e das prescrições mínimas de higiene e segurança nos locais de trabalho (Capítulo 6), adicionalmente também se refere o sistema de gestão de segurança através da norma ISO 45001:2018.

*Objetivo D - Desenvolver capacidade para atuar preventivamente nas situações de trabalho lesivas para a integridade do trabalhador, procurando contribuir para uma gestão de recursos humanos mais eficaz;*

De uma forma geral todos os capítulos lecionados procuram satisfazer este objetivo, já que é o mais abrangente de todos os objetivos propostos para a unidade curricular. Esta capacidade para atuar preventivamente é ainda reforçada pelo capítulo 3 dedicado à avaliação e gestão de riscos profissionais.

*Objetivo E - Identificar, analisar, diagnosticar e gerir as fontes causadoras de stresse nos colaboradores e desenvolver soluções caso a caso respeitando as diferenças individuais;*

Este objetivo encontra-se enquadrado no capítulo 10 *Gestão do stresse e do tempo organizacional*, onde se referem as noções básicas relacionadas com o stresse, os principais sintomas, reações e estratégias para lidar com o stresse bem como o estabelecimento de objetivos e prioridades para gerir o tempo.

#### **4. BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL**

- 1 - Cabral, Fernando e outros. (2012). "Segurança, Higiene e Saúde do Trabalho". Verlag Dashofer: Lisboa. (Obrigatório)
- 2 - Pinto, Abel. (2017). "Sistemas de Gestão, Segurança e Saúde". 3ª edição. Edições Sílabo: Lisboa. (Obrigatório)
- 3 - Miguel, Alberto. (2014). "Manual de Higiene e Segurança do Trabalho". 13.ª Edição, Porto Editora: Porto. (Obrigatório)
- 4 - Freitas Luís Conceição. (2016). "Manual de Segurança e Saúde do Trabalho". 3ª edição. Edições Sílabo: Lisboa. (Obrigatório)

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR TECNOLOGIA GESTÃO</p> <p>TÉCNICO GUARDA</p>	<p><b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</b> (GFUC)</p>	<p><b>MODELO</b> PED.008.03</p>
---	--	-------------------------------------

5 - Moreira, Arlindo. (2010). "Segurança e Saúde no Trabalho, em ambiente de escritório".

Lidel: Lisboa. (Recomendado)

6 – ISO 45001:2018.

7 – Legislação Nacional e Normas Internacionais contextualizadas. (Obrigatório)

## 5. METODOLOGIAS DE ENSINO (REGRAS DE AVALIAÇÃO)

As metodologias de ensino usadas nas aulas teórico práticas em sala de aula são muito variadas e incluem os métodos: expositivo, interrogativo, estudo de casos, resolução de problemas, a que se juntam visitas de estudo, simulações em laboratório ou oficinas para agir e efetuar medições o mais próximo possível das condições reais de trabalho. A orientação tutorial incide sobretudo no estudo de casos e resolução de problemas.

A avaliação pode ser contínua ou por exame final, em época normal ou de recurso, tal como consta do regulamento escolar.

A avaliação contínua assenta na realização de uma prova escrita, com uma ponderação de 50% da classificação da disciplina; na realização de um trabalho prático de grupo, com uma ponderação de 40%, a entregar em data agendada e a apresentar na última semana de aulas do semestre; e na realização de pequenos trabalhos práticos, com uma ponderação de 10%, elaborados em sala. **Os alunos sujeitos à avaliação contínua, devem estar presentes a pelo menos dois terços das aulas.** A avaliação por exame, em época normal ou de recurso, assenta na realização de numa prova escrita.

O trabalho prático é obrigatório, mas apenas é contabilizado para a avaliação contínua.

## 6. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DAS METODOLOGIAS DE ENSINO COM OS OBJETIVOS DA UNIDADE CURRICULAR

*Objetivo A - Identificar os conceitos básicos e a principal legislação ao nível de HST*

Este objetivo alcança-se durante as aulas teórico práticas em sala de aula com os métodos expositivo, interrogativo, demonstrativo, estudo de casos e resolução de problemas, a que se junta um debate sobre a principal legislação sobre SHST.

*Objetivo B - Mostrar a importância do investimento na prevenção nos domínios da SHST;*

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR TECNOLOGIA GESTÃO TÉCNICO GUARDA</p>	<p><b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</b> (GFUC)</p>	<p><b>MODELO</b> PED.008.03</p>
--	--	-------------------------------------

Este objetivo alcança-se durante as aulas teórico práticas em sala de aula com os métodos expositivo, interrogativo, estudo de casos e resolução de problemas.

*Objetivo C - Dotar os alunos de competências para analisar, avaliar e auditar situações de risco;*

Atinge-se este objetivo durante as aulas teórico práticas em sala de aula com os métodos expositivo, interrogativo, estudo de casos, resolução de problemas, a que se junta o método demonstrativo em sala, laboratório ou oficinas para efetuar medições ou simulações o mais próximo possível das condições reais de trabalho. A estes métodos junta-se a realização de um trabalho prático de campo, com grupos de 4 alunos, centrado na avaliação e controlo de riscos profissionais.

*Objetivo D - Desenvolver capacidade para atuar preventivamente nas situações de trabalho lesivas para a integridade do trabalhador, procurando contribuir para uma gestão de recursos humanos mais eficaz;*

Este objetivo alcança-se durante as aulas teórico práticas em sala de aula com os métodos expositivo, interrogativo, estudo de casos, resolução de problemas, a que se junta o método demonstrativo em sala, laboratório ou oficinas para agir ou efetuar medições o mais próximo possível das condições reais de trabalho. A estes métodos junta-se a realização de um trabalho prático, com grupos de 4 alunos, centrado na avaliação e controlo de riscos profissionais em contexto prático. Adicionalmente realizam-se práticas simuladas de prestação de primeiros socorros, em sala de aula.

*Objetivo E - Identificar, analisar, diagnosticar e gerir as fontes causadoras de stresse nos colaboradores e desenvolver soluções caso a caso respeitando as diferenças individuais;*

Este objetivo alcança-se durante as aulas teórico práticas em sala de aula com os métodos expositivo, interrogativo, demonstrativo, estudo de casos e resolução de problemas. Adicionalmente realizam-se em sala de aula exercícios e jogos para eliminar ou reduzir o stresse e definir e prioridades para gerir o tempo.

## **7. REGIME DE ASSIDUIDADE**

A presença nas aulas é obrigatória. Para obtenção de aproveitamento, no processo de avaliação contínua, é necessária uma assistência equivalente a 2/3 da carga horária da Unidade Curricular.

<p><b>POLI</b>  ESCOLA SUPERIOR  TECNOLOGIA  GESTÃO</p> <p><b>TÉCNICO</b>  <b>GUARDA</b></p>	<p><b>GUIA DE FUNCIONAMENTO  DA UNIDADE CURRICULAR</b>  (GFUC)</p>	<p><b>MODELO</b>  PED.008.03</p>
--	--	--------------------------------------

**8. CONTACTOS E HORÁRIO DE ATENDIMENTO**

**Contactos do coordenador da área disciplinar e do docente da unidade curricular**

<p>Coordenador da área disciplinar</p> <p>Nome: Professor José Carlos Almeida</p> <p>Email: <a href="mailto:jcalmeida@ipg.pt">jcalmeida@ipg.pt</a></p> <p>Telefone: 271 220 100 (Ext. 1273)</p> <p>Gabinete nº73</p>	<p>O docente da unidade curricular</p> <p>Nome: Júlio Paulo Cruz Abrantes</p> <p>Email: <a href="mailto:jabrantes@ipcb.pt">jabrantes@ipcb.pt</a></p>
--	--

**Horário de atendimento do docente da unidade curricular**

Quarta-feira das 14:00 às 15:30 horas

**9. OUTROS**

Nada a referir

**DATA**

**18 de setembro de 2023**

**ASSINATURAS**

*Assinatura dos Docentes, Responsável/Coordenador(a)/Regente da UC ou Área/Grupo Disciplinar*

O(A) Docente

  
(assinatura)

Assinatura na qualidade de (clicar)

  
(assinatura)

<p><b>POLI</b> ESCOLA SUPERIOR TECNOLOGIA GESTÃO</p> <p><b>TÉCNICO</b> <b>GUARDA</b></p>	<p><b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</b> (GFUC)</p>	<p><b>MODELO</b> PED.008.03</p>
--	--	-------------------------------------

Assinatura na qualidade de (clicar)